

## Vorwort der Autorin

Schön, dass du da bist und dieses Buch in den Händen hältst. Dieses Buch ist für dich und all die anderen starken Mamas dieser Welt, die manchmal vergessen, wie wunderbar sie eigentlich sind.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich eine Lücke schließen möchte, die schon viel zu lange existiert und die sich seit ein paar Jahren immer weiter auszudehnen scheint. Die uns und unseren Kindern eine große Portion Lebensfreude vorenthält, weil Frauen nicht ausreichend auf ihr Leben mit Kind vorbereitet und unterstützt werden. Es gibt ein altes Sprichwort, demzufolge man zum Aufziehen eines Kindes ein ganzes Dorf benötigt. Früher, als häufig drei oder vier Generationen unter einem Dach lebten, war das auch annähernd so möglich. Heute steht so manche Mutter allein auf weiter Flur und genau hier möchte ich ansetzen.

Ich wünsche mir, dass jede Frau, die Mutter wird oder schon geworden ist, auf dem Weg in ihre neue Rolle (besonders im Laufe der ersten, sehr intensiven Lebensjahre ihrer Kinder) eine mentale Unterstützung bekommt.

Ich möchte, dass du die Zeit mit deinem Kind voll und ganz genießen kannst, ohne dich innerlich zu zerreißen und deine Lebensträume zu begraben. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass die Zeit mit meinen Kindern die bisher lehrreichste und wertvollste Zeit meines Lebens war, die bis heute anhält. Wahrscheinlich, weil ich mir im Laufe der letzten Jahre all das Handwerkszeug angeeignet habe, das mir auch in schwierigen Situationen so gut geholfen hat und natürlich, weil ich meine Prioritäten verändert habe. In diesem Buch habe ich für dich all das gesammelt, was dir helfen kann, in Balance zu bleiben.

Als werdende Mutter wird man von überall her gut auf die anstehende Geburt vorbereitet. Man weiß, wie man wickelt und wie ein Kind optimal versorgt wird, bekommt viel Anleitung und Unterstützung und kennt sich nach einiger Zeit bestens mit Babynahrung, Spielzeug und Co. aus, entwickelt einen Radar, mit dem man in fremder Umgebung in Null-Komma-Nichts Gefahrenquellen ausmachen kann und wird zur Expertin in Sachen Erziehungsfragen. Nur eines - oder vielmehr eine - kommt viel zu kurz. Du! Je nach Persönlichkeit macht sich nach wenigen Wochen oder vielleicht auch erst ein paar Jahren das Gefühl breit, etwas verpasst zu haben oder komplett an den eigenen Bedürfnissen vorbei gelebt zu haben. Die daraus resultierende Unzufriedenheit wirkt sich nicht nur auf den Umgang mit deinen Kindern aus, nein, viel schlimmer lehrst du deine Kinder, dass es nicht wichtig ist, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und auf sich zu achten. Deine Beziehung leidet, weil deine Energie irgendwo zwischen Arbeit, Wickeltisch und Wäschekorb verloren gegangen ist und du kein Ohr und keine Zeit mehr für deinen Partner hast. In genau diese Falle tappen so viele Mütter und ich wünsche mir für dich, dass du einen großen Bogen um all diese Fallstricke machst. Ich wünsche dir, dass du Tag für Tag mit Freude an deine Herausforderungen gehen kannst, dass du jeden Tag, der dir mit deinen Kleinen geschenkt ist, mit Dankbarkeit annimmst, auch wenn es manchmal stressig ist oder dich fast in den Wahnsinn treibt. Ich möchte dir mit diesem Buch nicht nur in vielerlei Hinsicht die Augen öffnen, sondern dir auch mit begleitenden Coachingübungen zeigen, wie du in deiner Kraft bleibst, deinen Akku schnell wieder aufladen und deinem Weg folgen kannst.

Ich wünsche mir für dich, dass du die wichtigsten Jahre mit deinen Kindern nicht vor lauter Stress und Arbeit verpasst und es später bereust. Stelle noch heute die Weichen neu und erlaube dir selbst, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Das, wonach ich mich nach der Geburt meiner beiden Söhne so oft gesehnt habe (Zeit für mich, Ruhe, Entspannung, Seele baumeln lassen, mich weiterentwickeln), hat sich erst eingestellt, als ich meinen Kurs geändert und aufgehört habe, gegen Windmühlen zu kämpfen. Als ich mich voll und ganz auf meine Kinder eingelassen, Muster durchbrochen, auch mal spontan Pläne geändert habe und auf Vorschläge meiner Kinder eingegangen bin (z.B. bei Sonnenschein statt mit dem Auto mit beiden Kindern mit dem Fahrrad zur Kita zu fahren, auch wenn es doppelt so lang dauert). Das Leben in vollen

Zügen genießen, präsent sein im Moment, immer öfter bewertungsfrei durchs Leben gehen mit einem offenen Herzen und gleichzeitig Schritt für Schritt in Richtung meiner Berufung laufen. All das durfte ich von meinen Kindern wieder lernen. Das ist für mich das größte Glück und hat mir rückblickend den größten Fortschritt in meinem Leben gebracht. Auch ein vermeintlicher beruflicher Rückschritt kann sich als glückliche Fügung erweisen. Heute gehe ich viel bewusster durch den Tag, habe einiges aufgeräumt, was mir nicht gutgetan hat und mich von Menschen verabschiedet, die nicht zu mir/ zu uns passen. Seitdem hat sich so vieles geändert. Ich bin stolz und froh, dass ich einen mitunter sehr anstrengenden Weg gegangen bin, der mich aber dahin gebracht hat, wo ich heute stehe. Ich möchte dir gerne die Abkürzung zeigen und dich auf diesem Weg unterstützen.

Wenn du Fragen oder Anregungen hast, freue ich mich sehr über eine Nachricht von dir.

Schreibe mir gerne an:

[info@nadinekuehncoaching.de](mailto:info@nadinekuehncoaching.de)